Smart Health™

Pedometer Heart Rate Watch

USER MANUAL

To Turn Your Watch On:

1. Remove the LCD display sticker on the watch face.
2. Hold any button for 3 seconds until the screen turns on.

Introduction to Your Smarthealth Pedometer Heart Rate Watch

Our **S-Pulse™** technology measures the electronic signals that pass through your body as a result of the beating of your heart. This measurement is obtained by the watch's two sensors: the top metal plate and back battery door. The battery door is actually the primary sensor plate that measures these electronic signals off your arm.

The ECG (electrocardiogram) measurement is done when you place your fingers from the opposite hand onto the top sensor of the watch. This creates a loop across your body the watch can now read.

The digital pedometer is powered by a motion-sensing accelerometer, considered the most accurate and reliable way to track your steps.

Table of Contents

Watch Display and Button Overview.....4
Display Icons and Descriptions.....5
Operation Overview.....6

HEART RATE
Measuring Your Heart Rate.....7
Heart Rate Lock.....8
Relative Heart Rate.....8-9
Target Heart Rate Zone.....9-10
Target Heart Rate Zone - Standard Setup.....10
Target Heart Rate Zone - Manual Setup.....11
Heart Rate Zone Alert.....11
Resting Heart Rate.....12

PEDOMETER
User Information Setup.....13
Pedometer.....14-15
Pedometer Settings.....16

Table of Contents

WATCH
Time and Date Setup.....17
Alarm and Hourly Chime Alert.....17-18
Chronograph.....18
Countdown Timer - Setup.....18-19
Countdown Timer - Operation.....19
Dual Time.....19-20

MISCELLANEOUS
Care and Maintenance.....20
Troubleshooting - Heart Rate..... 21-22
Specifications..... 23-24
Battery.....24
Power Off Mode.....25
Patents.....25
Limited One (1) Year Warranty.....26
Limitations..... 26-27
Disclaimer..... 27
Contact Information..... 28

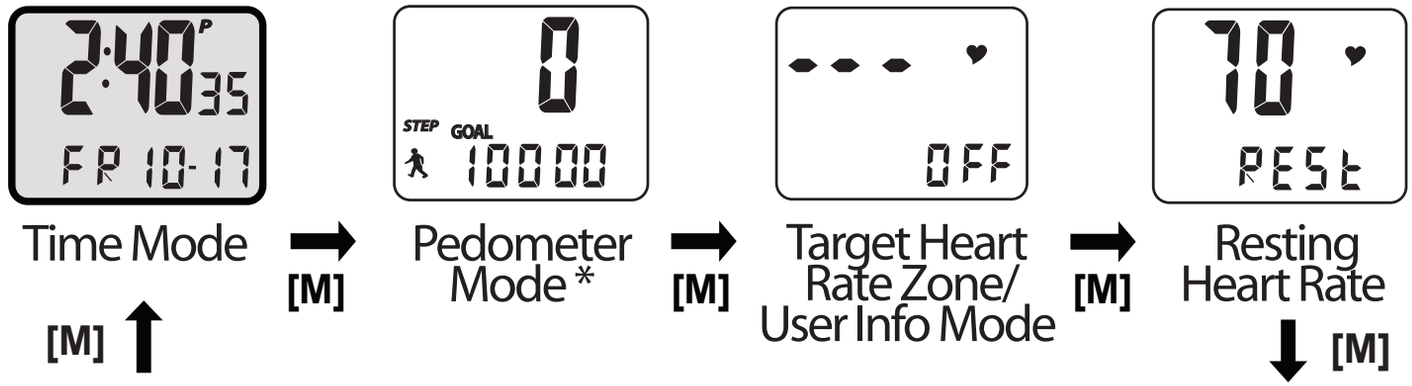
Watch Display and Button Overview

☛ The watch buttons are not intended for use in or under water as this may force water past the seals.

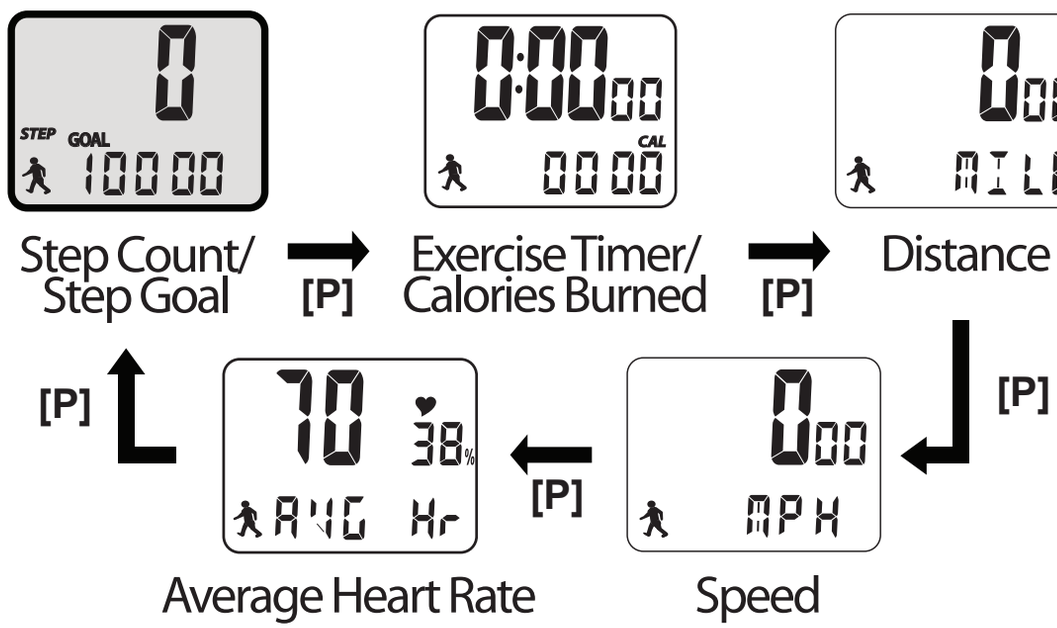
Display Icons and Descriptions

Icon		Description
	HEART RATE	Indicates heart rate values; flashes during acquisitions
%	**RELATIVE HEART RATE**	Indicates percentage of maximum heart rate
	HEART RATE LOCK	Indicates heart rate function is disabled
	PEDOMETER	Indicates Pedometer mode; flashes when mode is ON
STEP	**STEP COUNTER**	Indicates current step count
GOAL	**STEP GOAL/GOAL METER**	Displays step goal value; indicates goal meter is ON
▮▮▮▮	**GOAL METER BARS**	Each bar indicates 25% completion toward your step goal
CAL	**CALORIE**	Indicates total calories burned
P	**PM**	Indicates PM time
	ALARM	Indicates alarm function is ON
	HOURLY CHIME	Indicates hourly chime function is ON
	CHRONO/TIMER	Indicates Chronograph and Timer modes; flashes when mode is ON

Operation Overview



* Pedometer Mode

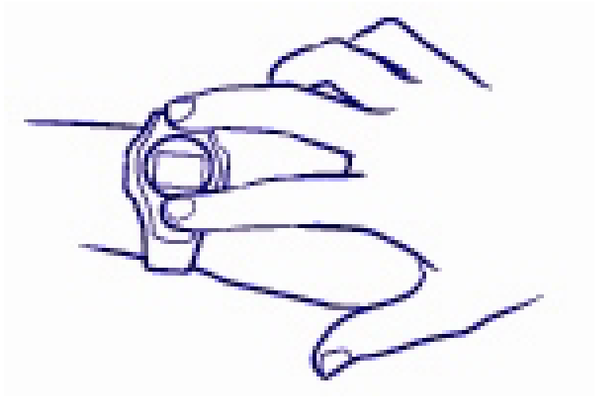


☛ ***Return Feature:*** *If any action is performed in a mode (e.g., starting the chronograph), pressing* ***Mode*** *will return you back to Time mode.*

Measuring Your Heart Rate

To get your heart rate reading, follow these three simple steps:

1. Strap the watch snugly around your wrist.
2. Gently touch and leave your finger on the **Heart Rate Sensor** for 3-8 seconds until your heart rate appears.
3. A beep tone sounds and your heart rate will display along with your % of maximum heart rate. It's that easy!



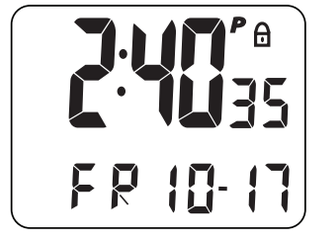
Your heart rate will be displayed once measured, and will remain displayed for 6 seconds after you release the **Heart Rate Sensor**.

This watch is a sensitive monitoring device that reads your ECG signals and reading times may vary. If you don't get a reading in 3-8 seconds, wait a couple of minutes and try again.

Heart Rate Lock

To prevent triggering the heart rate feature from accidental contact and environments where excessive water/moisture are present. An example would be in a pool where the watch is submerged in water. Since water acts as a natural conductor, it can accidentally trigger the heart rate feature.

1. In Time mode, hold **Start/Stop** for 3 seconds.
2. The "🔒" icon will appear.
3. To unlock the heart rate feature, repeat Step 1.



Relative Heart Rate

Relative Heart Rate is your current heart rate divided by your maximum heart rate, and can be a useful reference to manage how hard you are working during your exercise.

- Maximum Heart Rate is calculated as:

  Male: 220 minus your age (220 – your age)
  Female: 226 – your age

- Your Relative Heart Rate will be displayed as a percentage when displaying your heart rate.

☛*Example of Relative Heart Rate:*

Tom is 30 years old.
Maximum Heart Rate: 220 – age 30 = ***190 bpm****.*
His current heart rate measured at: ***133 bpm****.*

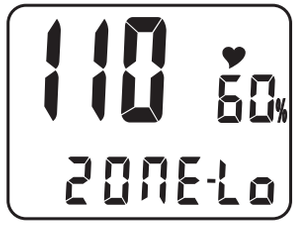
133/190 = ***70%*** *is Tom's Relative Heart Rate.*

Target Heart Rate Zone

The Target Heart Rate Zone feature helps you compare your acquired heart rate with your targeted heart rate zone.

- **If your heart rate is within the target zone**, the watch will beep once and and your heart rate will display with the word "**In**". The screen will be solid.

- **If your heart rate is lower** than your target zone lower limit, the watch will beep twice and your heart rate will display with the word "**Lo**". The screen will flash.



- **If your heart rate is higher** than your target zone upper limit, the watch will beep twice and your heart rate will display with the word "**Hi**". The screen will flash.

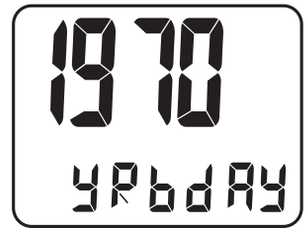
☛*<u>Example</u>: Debbie's target zone is 80 bpm (Lo) to 120 bpm (Hi). After 5 minutes of walking, Debbie measures her heart rate.*

If Debbie's heart rate is "72", she is under her target zone and can decide to pick up her pace so her next reading falls within her zone.

Target Heart Rate Zone - Standard Setup

By entering your birthday and gender, the watch will automatically calculate your standard heart rate range (Hi/Lo).

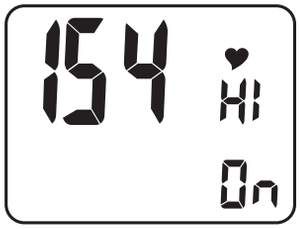
1. In Target Heart Rate Zone/User Info mode, hold **Mode** for 3 seconds until the display flashes.
2. Press **Mode** to advance thru settings:
   - Birthday (year/month/day)
   - Gender (male/female)
3. Edit these settings by using **Start/Stop** or **Pedo/Reset**.
4. To save the new settings, hold **Mode** for 3 seconds.



Target Heart Rate Zone - Manual Setup

You can manually override the standard heart rate settings to those of your own preference.

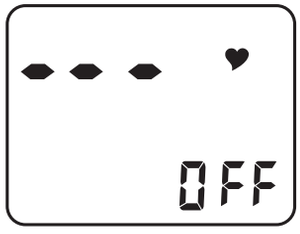
1. In Target Heart Rate Zone/User Info mode, hold **Mode** for 3 seconds until the display flashes.
2. Press **Mode** to advance thru settings:
   - Target Zone Upper Limit (Hi)
   - Target Zone Lower Limit (Lo)
3. Edit these settings by using **Start/ Stop** or **Pedo/Reset**.
4. To save the new settings, hold **Mode** for 3 seconds.



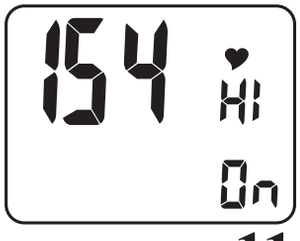
Heart Rate Zone Alert

While in Target Heart Rate Zone/User Info mode, press **Start/ Stop** or **Pedo/Reset** to toggle the Heart Rate Zone Alert function ON or OFF.

- ***When OFF****, your upper and lower limits will be "hidden" and your Heart Rate Zone Alert function will be disabled.*



- ***When ON***, *your upper and lower limits will appear in the display and your Heart Rate Zone Alert function will be enabled.*



Resting Heart Rate

The Resting Heart Rate feature can be a useful tool to inform you of your progress. The lower your resting heart rate becomes, the healthier *you* become.

1. In Resting Heart Rate mode, gently touch and leave your finger on the **Heart Rate Sensor** for 3-8 seconds until your heart rate appears.
2. A beep tone sounds and your resting heart rate will be displayed and recorded.

☛ *It is recommended to obtain your resting heart rate when waking up from sleep. This will ensure the most accurate reading for a resting heart rate.*

User Information Setup

To use your pedometer properly and ensure accurate data, it is important to first set your user information.

1. In Target Heart Rate Zone/User Info mode, hold **Mode** for 3 seconds until the display flashes.
2. Press **Mode** to advance thru settings:
   - Birthday (year/month/day)
   - Gender (male/female)
   - Unit format
     (Imperial: in/lb/mi; Metric:cm/kg/km)
   - Weight (lb/kg)
   - Height (in/cm)
   - Walk Stride Length (in/cm)

3. Edit these settings by using **Start/Stop** or **Pedo/Reset**.
4. To save the new settings, hold **Mode** for 3 seconds.

☛ *Calculate your average stride length when you walk so the watch can accurately determine the distance and speed traveled. To calculate your average stride length, walk ten steps. Then measure the distance traveled (inches or centimeters) and divide it by ten. This is your average walking stride length.*

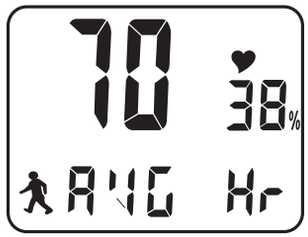
Pedometer

The pedometer is a great tool which will allow you to keep track of your steps as well as calories burned, speed and distance.

1. In Pedometer mode, press **Start/Stop** to start the pedometer. The "🚶" icon will flash.
2. Start walking. The step counter will start after you take 10 consecutive steps.
3. Press **Pedo/Reset** to advance thru features:
   - Step Count/Step Goal
   - Exercise Timer/Calories Burned
   - Distance Traveled
   - Walking Speed
   - Average Heart Rate*

4. Press **Start/Stop** to stop the pedometer.
5. To reset the pedometer count and data, hold **Pedo/Reset** for 3 seconds. The pedometer must be stopped to reset data.

☛ *Pedometer Sleep mode: The pedometer automatically turns off if there is no step count for 15 minutes to save battery. To turn pedometer back on, repeat Step 1 above.*



Average Heart Rate: this feature will give you a running average throughout your workout. Simply acquire your heart rate and it will automatically be calculated into your Average Heart Rate value.

*You do **NOT** have to be in Pedometer mode, nor have the Pedometer ON, to obtain an average. **EVERY** heart rate reading you acquire gets calculated into your Average Heart Rate value.*

☛ *Pedometer Quick View: You can view your progress from Time mode by pressing **Pedo/ Reset**. Your step count and step goal will display for 3 seconds before returning to the Time mode.*

Pedometer Settings

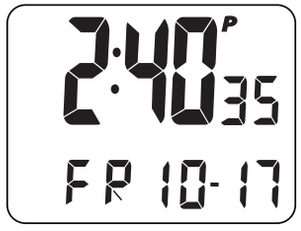
Average Heart Rate Reminder will help you remember to acquire your heart rate during a workout by emitting a beep every 5 mintues.The Pedometer Sensitivity Level has 3 level settings: 1 = low sensitivity, 3 = high sensitivity.

1. In Pedometer mode, hold **Mode** for 3 seconds until the display flashes.
2. Press **Mode** to advance thru settings:
   - Goal Meter ON/OFF
   - Step Goal
   - Average Heart Rate Reminder
   - Pedometer Sensitivity Level

3. Edit these settings by using **Start/Stop** or **Pedo/Reset**.
4. To save the new settings, hold **Mode** for 3 seconds.

Time and Date Setup

1. In Time mode, hold **Mode** for 3 seconds until the display flashes.
2. Press **Mode** to advance thru settings:
   - Seconds
   - Minutes
   - Hours
   - Year
   - Month
   - Day
   - Month/Day format
   - 12/24 hr format
   - Key Beep (beep with every button press)



3. Edit these settings by using **Start/Stop** or **Pedo/Reset**.
4. To save the new settings, hold **Mode** for 3 seconds.

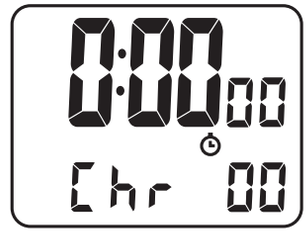
Alarm and Hourly Chime Alert

1. In Alarm mode, hold **Mode** for 3 seconds until the display flashes.
2. Press **Mode** to advance thru settings:
   - Hours
   - Minutes

3. Edit these settings by using **Start/Stop** or **Pedo/Reset**.
4. To save the new settings, hold **Mode** for 3 seconds.

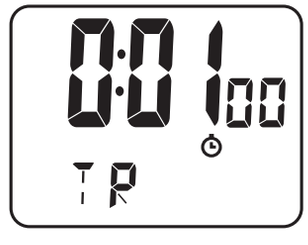
☛ *In Alarm mode, press **Start/Stop** to toggle the Alarm alert ON/OFF (•)); press **Pedo/Reset** to toggle the Hourly Chime alert ON/OFF (🔔).*

Chronograph



1. In Chronograph mode, press **Start/Stop** to begin timing.
2. Press **Pedo/Reset** to acquire a split time. Press **Pedo/Reset** again to resume current total time.
3. Press **Start/Stop** again to stop timing.
4. To reset the chronograph, hold **Pedo/Reset** for 3 seconds (the chronograph must be stopped).

Countdown Timer - Setup



1. In Countdown Timer mode, hold **Mode** for 3 seconds until the display flashes.

2. Press **Mode** to advance thru settings:
   - Seconds
   - Minutes
   - Hours
3. Edit these settings by using **Start/Stop** or **Pedo/Reset**.
4. To save the new settings, hold **Mode** for 3 seconds.

Countdown Timer - Operation

1. In Countdown Timer mode, press **Start/Stop** to begin the timer.
2. Press **Start/Stop** again to stop the timer.
3. To reset the countdown timer, press **Pedo/Reset** (the timer must be stopped).

Dual Time

Dual Time is the watch's secondary form of time.

1. In Dual Time mode, hold **Mode** for 3 seconds until the display flashes.
2. Press **Mode** to advance thru settings:
   - Hours
   - Minutes

3. Edit these settings by using **Start/Stop** or **Pedo/Reset**
4. To save the new settings, hold **Mode** for 3 seconds.

Care and Maintenance

To ensure proper function of your watch:

- The watch buttons are not intended for use in or under water as this may force water past the seals.
- Avoid rough usage or severe impacts to the watch
- Keep the top sensor and back metal plate free from dirt, oils, or other contaminants.
- Periodically clean the watch using a soft cloth with mild soap and water, or similar cleaning solution.
- Keep the watch out of extreme heat or cold.
- Do not expose the watch to intense direct sunlight for long periods of time.
- Do not expose the watch to chemicals such as gasoline, alcohol, or solvents.

Troubleshooting - Heart Rate

If you are having difficulty measuring your heart rate, you may want to try the following steps. Try each of these in succession until you are able to measure your heart rate:

1. Make sure the watch is snugly strapped to your wrist. A loose fit makes it more difficult to properly measure your heart rate.
2. When touching the heart rate sensor, make sure you are using the soft, flat *pads* of your fingers, not the tips of your fingers.
3. Touch gently with enough pressure to activate the heart rate measure mode. Muscle “noise” from pressing too hard can make it difficult to measure your heart rate.
4. Make sure the back metal plate (battery door) of the watch is laying flat on your skin.
5. Make sure your wrist and fingers are clean and free from dirt, oils, or lotions.

(CONTINUED ON NEXT PAGE)

Troubleshooting - Heart Rate

6. Stay still, and relax your arms on a stable surface while taking your heart rate.
7. Clean the top sensor and back metal plate with a mild soap and water, or similar cleaning solution.
8. Moisten, with water, the pads of the fingers you are using to contact the top sensor on the face of the watch.
9. Moisten, with water, the surface between the back metal plate of the watch and the skin on your wrist.
10. If the watch was exposed to excessive water/moisture, such as being in a pool or in the shower, dry the watch before attempting to acquire a heart rate.

Specifications

Pedometer

Displayable Step Range: 0-999999 steps
Exercise time: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
Maximum Distance: 0-999 km/ 0-624 miles
Maximum Speed: 36 km/h / 22.5 mph
Calorie Range: 0-9999 calories
Pedometer Sensitivity: 3 levels

Heart Rate

Heart Rate Range: 30-240 BPM
Upper and lower limit heart rate zones/alerts
Percentage of maximum heart rate (%MHR)

Time

AM, PM, hour, minute, second
12/24 hour format
Calendar: month, date, day display with auto leap year adjustment
Dual time

Alarm

One (1) alarm time
Hourly chime
Alarm duration: 30 seconds

Chronograph

Resolution: 1/100 second
Measuring range: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
Split time

Countdown Timer

Resolution: 1 second

Measuring Range: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds

Other

Electroluminescent (EL) backlight

Water resistant up to 50 meters

Key beep ON/OFF

Battery

Battery replacement will be required from time to time, and should occur when:

- The display fades in part or completely
- The Heart Rate function will not activate

The battery life will vary depending on usage of the light, heart rate and pedometer features (which have high power consumption).

We recommend battery replacement be done by a watch repair service center to ensure the water seals are not compromised during the process.

The watch uses one (1) standard lithium replacement battery: **CR2032**

Power Off Mode

To conserve the battery's lifetime during long periods of inactivity, hold the "**Mode**", "**Start/Stop**" and "**Pedo/Reset**" buttons for 3 seconds. The watch will turn off and enter Power Off Mode. To activate the watch again, simply hold any button for 3 seconds until the screen turns on.

☛ ***CAUTION*****:** *Entering Power Off Mode will reset the watch and all of its data.*

Patents

The Pedometer Heart Rate Watch and **S-Pulse™** technology are a result of, and protected by, the following **Salutron, Inc.** patents:

US: 5,738,104 & 5,876,350

Europe: EPO 0861045B1

Limited One (1) Year Warranty

Your Pedometer Heart Rate Watch is warranted for a period of **one (1) year** from the date of purchase from an authorized retailer.

If defective, return the watch with the original receipt, or copy, to your original retailer or to Salutron, Inc. for a **replacement watch**.

This warranty covers defects in materials and workmanship only. It does not cover the battery, damage due to abuse or misuse, accidents, or any commercial use.

Limitations

The warranty stated above is the only warranty applicable to this product. All other warranties, expressed or implied, including all implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose, are hereby disclaimed. No verbal or written information given by Salutron, Inc., its agents or employees shall create a guarantee or in any way increase the scope of this warranty.

Repair or replacement as provided under this warranty is the exclusive remedy of the consumer. Salutron, Inc.

shall not be liable for incidental or consequential damages resulting form the use of this product or arising out of any breach of any express or implied warranty on this product. Except to the extent prohibited by law, any implied warranty of merchantability or fitness for a particular purpose on this product is limited to the applicable warranty period set forth above. Consumer rights may vary from state to state.

Disclaimer

The Pedometer Heart Rate Watch is not a medical device, nor intended for use in medical or patient monitoring applications. It is not intended for use in any commercial application.

Always consult a physician before starting any physical activity.

The features and/or images of your watch may vary slightly from those described in this instruction manual. The information in this manual is intended to be for informational purposes only, and is subject to change without notice.

S-Pulse is a trademark of Salutron, Inc.

Contact Information

- Email: support@smarthealthusa.com
- Website: www.smarthealthusa.com
- Phone: 1-800-799-9951
- Mail:

  Salutron, Inc.
  40979 Encyclopedia Circle
  Fremont, CA 94538

Copyright © 2010 Salutron, Inc. All rights reserved.
Duplication or copying of all or part of this manual without the express written consent of Salutron, Inc. is prohibited.

Smart Health™

Montre à fréquence cardiaque avec podomètre

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Pour activer la montre :

1. Enlever l'autocollant d'affichage à cristaux liquides de l'écran de la montre.
2. Appuyer sur n'importe quel bouton pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur s'allume.

Présentation de la montre à fréquence cardiaque avec podomètre Smarthealth

Notre technologie **S-Pulse**[MC] mesure les signaux électroniques qui circulent dans votre corps, suite aux battements de votre cœur. Cette lecture est obtenue grâce aux deux capteurs de la montre : la plaque en métal supérieure et le couvercle arrière du compartiment de la pile. Le couvercle qui repose contre le poignet est en fait le capteur principal qui mesure ces signaux électroniques de votre bras.

La lecture de l'ECG (électrocardiogramme) est effectuée lorsque vous placez les doigts de l'autre main sur le capteur supérieur de la montre. Une boucle est alors créée par votre corps ce qui permet à la montre d'effectuer la lecture.

Le podomètre numérique est alimenté par un accéléromètre détecteur de mouvement, considéré comme la façon la plus précise et la plus fiable de compter les pas.

Table des matières

Affichage de la montre et présentation des boutons 4
Icônes d'affichage et descriptions 5
Aperçu de l'utilisation..... 6

FRÉQUENCE CARDIAQUE
Mesure de votre fréquence cardiaque..... 7
Verrouillage de la fréquence cardiaque 8
Fréquence cardiaque relative 8-9
Zone cible de fréquence cardiaque 9-10
Zone cible de fréquence cardiaque –
configuration standard 10
Zone cible de fréquence cardiaque –
configuration manuelle 11
Alerte de zone de fréquence cardiaque.....11
Fréquence cardiaque au repos.....12

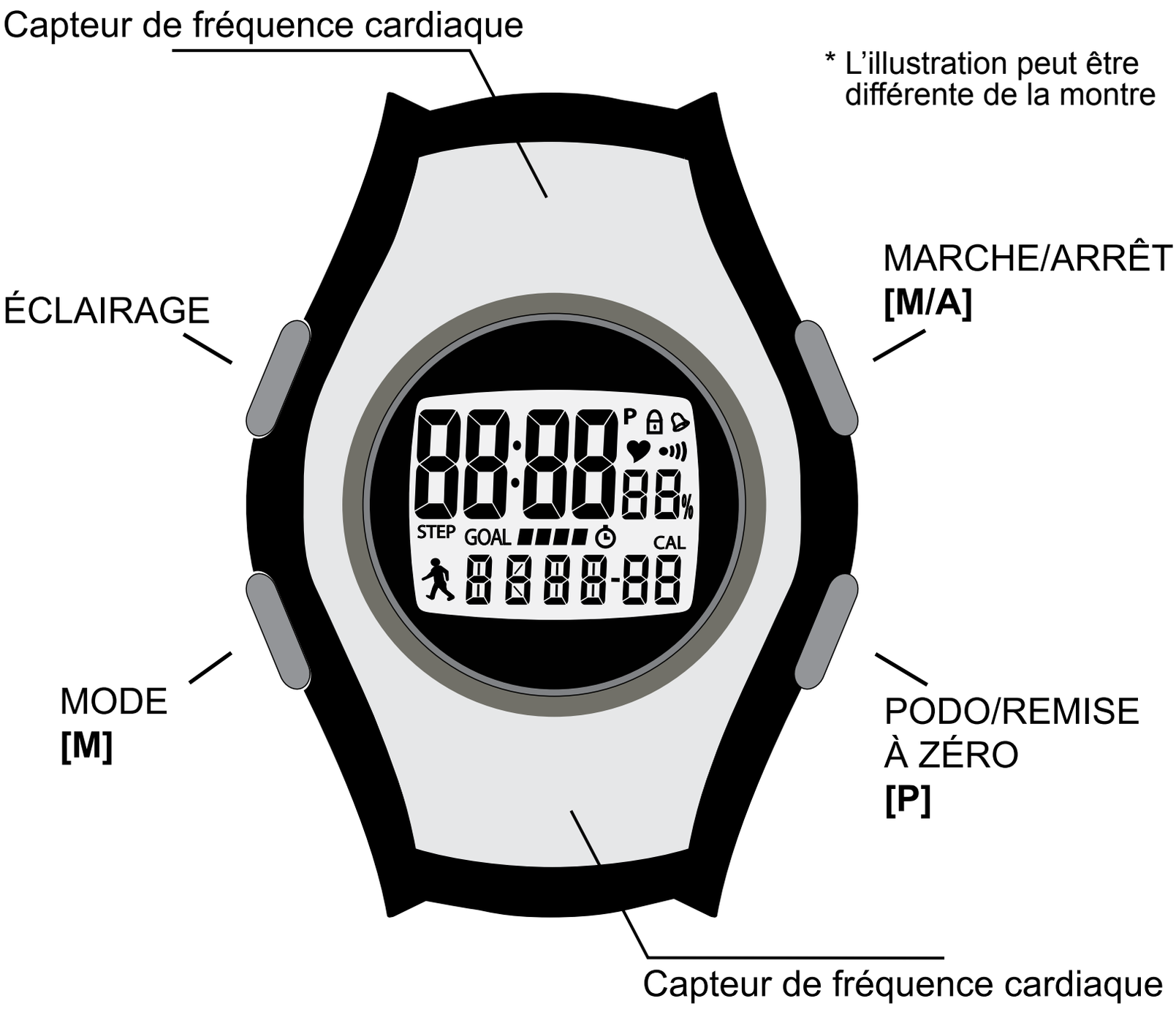
PODOMÈTRE
Configuration des informations de l'utilisateur.....13
Podomètre 14-15
Réglages du podomètre 16

Table des matières

MONTRE
Configuration de l'heure et de la date.....17
Alarme et carillon des heures.....17-18
Chronographe.....18
Compte à rebours – Configuration 18-19
Compte à rebours – Fonctionnement.....19
Heure secondaire 19-20

DIVERS
Entretien 20
Dépannage – Fréquence cardiaque..... 21-22
Caractéristiques..... 23-24
Pile..... 24
Mode Arrêt d'alimentation..... 25
Brevets 25
Garantie limitée de un (1) an..... 26
Limitations 26-27
Clause de non-responsabilité..... 27
Contacts 28

Affichage de la montre et présentation des boutons

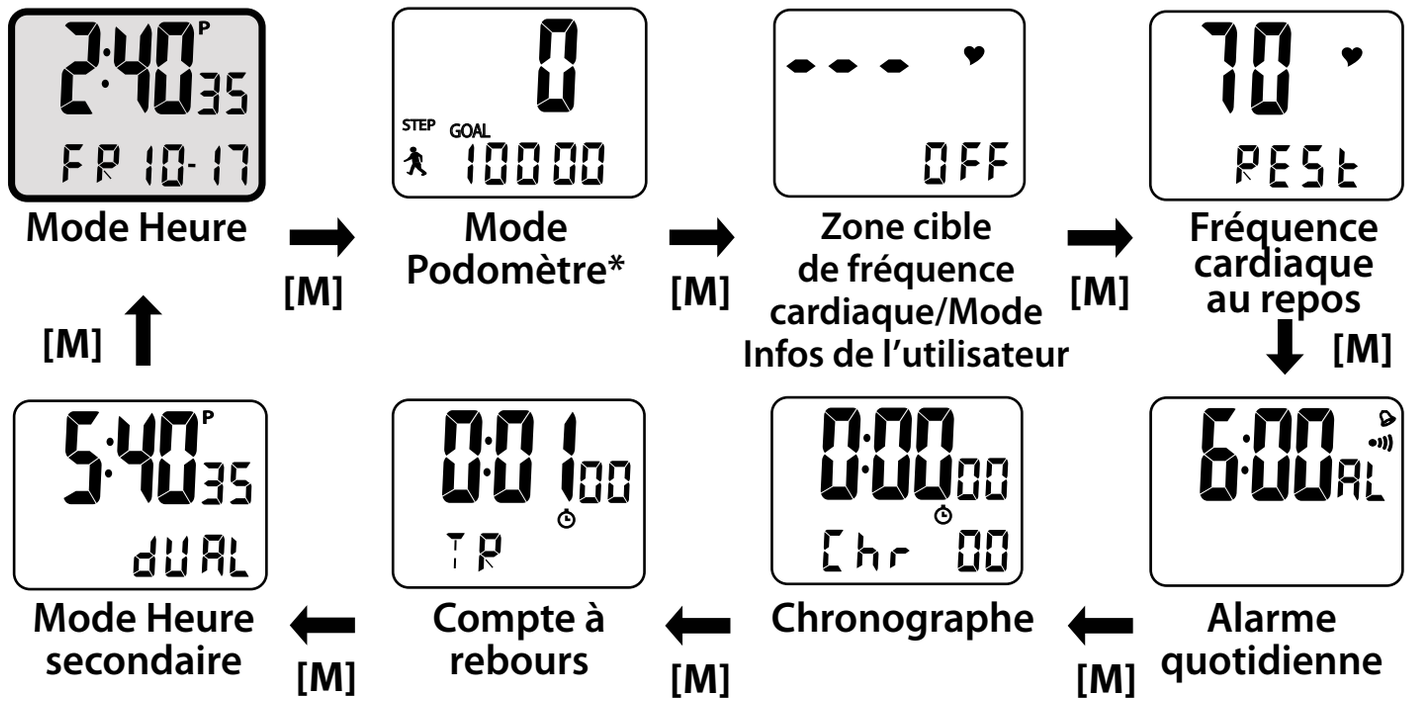


☛ ***Les boutons de la montre ne sont pas conçus pour être utilisés sous l'eau, car elle risque de pénétrer sous les joints d'étanchéité.***

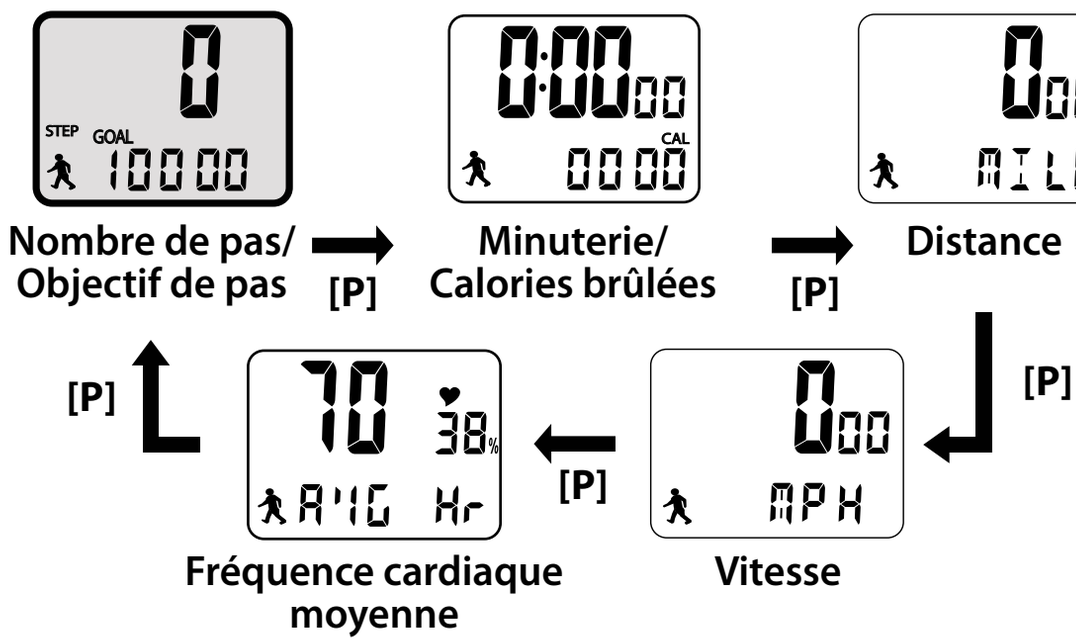
Icônes d'affichage et descriptions

Icône		Description
	FRÉQUENCE CARDIAQUE	Indique les valeurs de la fréquence cardiaque; clignote pendant l'acquisition
	FRÉQUENCE CARDIAQUE RELATIVE	Indique le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale
	VERROUILLAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE	Indique que les fonctions de la fréquence cardiaque sont désactivées
	PODOMÈTRE	Indique le mode podomètre; clignote lorsque ce mode est ACTIVÉ
STEP	**PODOMÈTRE**	Indique le compte de pas courant
GOAL	**OBJECTIF DE PAS/ ÉVALUATEUR D'OBJECTIF**	Affiche la valeur de l'objectif de pas; indique que l'évaluateur d'objectif est ACTIVÉ
	BARRES DE L'ÉVALUATEUR D'OBJECTIF	Chacune des barres indique que 25 % de l'objectif de pas est atteint
CAL	**CALORIE**	Indique le nombre total de calories brûlées
P	**PM**	Indique l'heure PM
	ALARME	Indique que l'alarme est ACTIVÉE
	CARILLON DES HEURES	Indique que le carillon des heures est ACTIVÉ
	CHRONO/MINUTERIE	Indique les modes chronographe et minuterie; clignote lorsque ces modes sont ACTIVÉS

Aperçu de l'utilisation



* Mode Podomètre

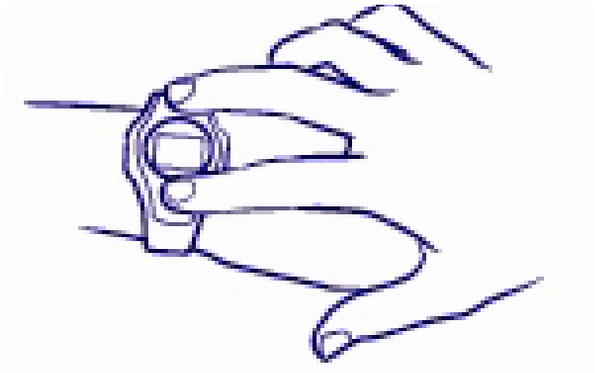


☛ ***Fonction de retour*** *: Lorsqu'une fonction est effectuée dans un mode (comme activer le chronographe), appuyer sur le bouton* ***Mode*** *pour retourner au mode Heure.*

Mesure de votre fréquence cardiaque

Pour obtenir une lecture de votre fréquence cardiaque, suivre ces trois étapes simples :

1. Fixer la montre bien serrée à votre poignet.
2. Poser doucement un doigt sur le **capteur de fréquence cardiaque** pendant 3 à 8 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque s'affiche.
3. Un bip sonore est émis et votre fréquence cardiaque s'affiche avec le % de votre fréquence cardiaque maximale. Rien de plus facile!

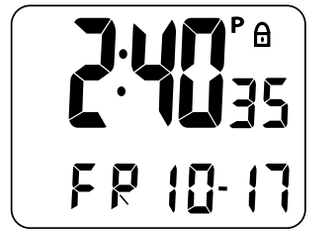


Une fois mesurée, votre fréquence cardiaque restera affichée pendant 6 secondes après avoir relâché le **capteur de fréquence cardiaque**.

Comme la montre à fréquence cardiaque est un dispositif sensible de détection des signaux ECG, le temps de lecture peut varier. Si aucune lecture ne s'affiche après 3 à 8 secondes, attendre quelques minutes et essayer de nouveau.

Verrouillage de la fréquence cardiaque

Cette fonction permet d'éviter la prise de la fréquence cardiaque lors d'un contact accidentel, dans un environnement très humide ou dans l'eau, comme dans une piscine où la montre serait submergée. Puisque l'eau est un conducteur naturel, la prise de la fréquence cardiaque peut être activée accidentellement.



1. En mode Heure, appuyer sur le bouton **Marche/Arrêt** pendant 3 secondes.
2. L'icône « 🔒 » s'affiche.
3. Pour déverrouiller la prise de la fréquence cardiaque, refaire l'Étape 1.

Fréquence cardiaque relative

La fréquence cardiaque relative est votre fréquence cardiaque actuelle divisée par votre fréquence cardiaque maximale, cette donnée peut être utile pour mieux gérer l'intensité de vos exercices.

- Fréquence cardiaque maximale :

  Homme : 220 moins votre âge (220 – votre âge)
  Femme : 226 moins votre âge (226 – votre âge)

- Votre fréquence cardiaque relative est affichée en pourcentage pendant l'affichage de votre fréquence cardiaque.

☛*Exemple de fréquence cardiaque relative :*

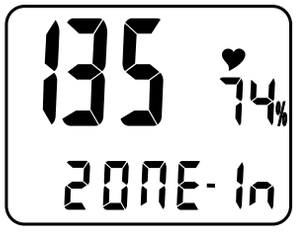
Thomas a 30 ans.
Fréquence cardiaque maximale : 220 – 30 ans = ***190 bpm****.*
Sa fréquence cardiaque actuelle : ***133 bpm****.*

La fréquence cardiaque relative de Thomas égale
133/190 = ***70%***

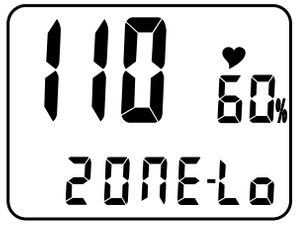
Zone cible de fréquence cardiaque

Les caractéristiques de la zone cible de fréquence cardiaque vous aident à comparer votre fréquence cardiaque actuelle à la zone cible de fréquence cardiaque.

- **Si la fréquence cardiaque est dans la zone cible**, la montre émet un bip sonore, affiche la fréquence cardiaque avec le mot « **In** » et l'écran reste allumé.



- **Si la fréquence cardiaque est inférieure** à la limite inférieure de la zone cible, la montre émet deux bips sonores, affiche la fréquence cardiaque avec le mot « **Lo** » (inférieur) et l'écran clignote.



- **Si la fréquence cardiaque est supérieure** à la limite supérieure de la zone cible, la montre émet deux bips sonores, affiche la fréquence cardiaque avec le mot « **Hi** » (supérieur) et l'écran clignote.

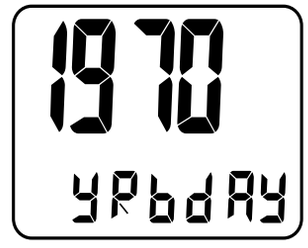
☛*<u>Exemple</u> : La zone cible de Déborah est située entre 80 bpm (limite inférieure – Lo) et 120 bpm (limite supérieure - Hi). Après 5 minutes de marche, Déborah mesure sa fréquence cardiaque.*

Si sa fréquence cardiaque est « 72 », elle est en dessous de sa zone cible et peut accélérer le pas pour que la lecture suivante soit dans sa zone cible.

Zone cible de fréquence cardiaque – configuration standard

En entrant votre date de naissance et votre sexe, la montre calcule automatiquement votre plage de fréquence cardiaque standard (limite supérieure – Hi et limite inférieure – Lo).

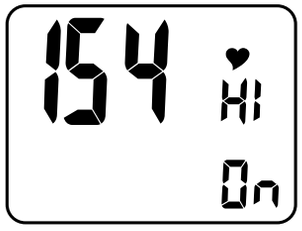
1. En mode Zone cible de fréquence cardiaque/ Infos de l'utilisateur, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur clignote.
2. Appuyer sur le bouton **Mode** pour faire défiler les réglages :
   - Date de naissance (année/mois/jour)
   - Sexe (homme/femme)
3. Modifier ces réglages en utilisant les boutons **Marche/Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro**.
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes.



Zone cible de fréquence cardiaque – configuration manuelle

Il est possible de changer manuellement les réglages de la fréquence cardiaque standard pour entrer vos propres préférences.

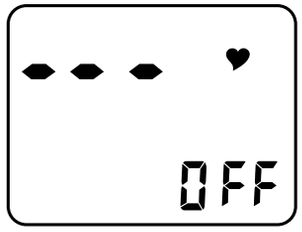
1. En mode Zone cible de fréquence cardiaque/Infos de l'utilisateur, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur clignote.
2. Appuyer sur le bouton **Mode** pour faire défiler les réglages :
   - Limite supérieure de la zone cible (Hi)
   - Limite inférieure de la zone cible (Lo)



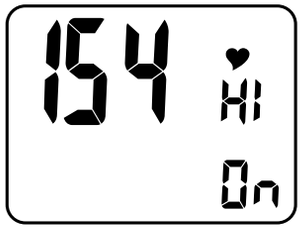
3. Modifier ces réglages en utilisant les boutons **Marche/Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro**.
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes.

Alerte de zone de fréquence cardiaque

En mode Zone cible de fréquence cardiaque/Infos de l'utilisateur, appuyer sur le bouton **Marche/Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro** pour activer ou désactiver l'alerte de zone de fréquence cardiaque.



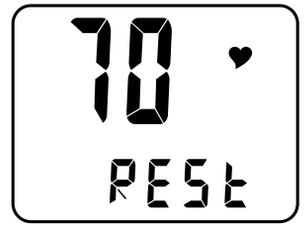
- ***Lorsqu'elle est désactivée (OFF)****, les limites supérieure et inférieure sont masquées et la fonction d'alerte de zone de fréquence cardiaque est désactivée.*



- ***Lorsqu'elle est activée (ON)****, les limites supérieure et inférieure sont affichées et la fonction d'alerte de zone de fréquence cardiaque est activée.*

Fréquence cardiaque au repos

La fonction de fréquence cardiaque au repos peut être utilisée comme outil pour suivre vos progrès. Plus votre fréquence cardiaque au repos est basse, plus *vous* êtes en santé.



1. En mode Fréquence cardiaque au repos, poser doucement un doigt sur le **capteur de fréquence cardiaque** pendant 3 à 8 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque s'affiche.
2. Un bip sonore est émis et votre fréquence cardiaque au repos s'affiche et est enregistrée.

☛ *Il est recommandé de mesurer la fréquence cardiaque au repos lorsque vous vous réveillez d'une nuit de sommeil. Ceci assure une lecture plus précise de la fréquence cardiaque au repos.*

Configuration des informations de l'utilisateur

Pour utiliser correctement le podomètre et assurer la précision des données, les informations de l'utilisateur doivent d'abord être entrées.

1. En mode Zone cible de fréquence cardiaque/Infos de l'utilisateur, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur clignote.
2. Appuyer sur le bouton **Mode** pour faire défiler les réglages :
   - Date de naissance (année/mois/jour)
   - Sexe (homme/femme)
   - Unité de mesure
     (Mesures impériales : po/lb/mi;
     Mesures métriques : cm/kg/km)
   - Poids (lb/kg)
   - Hauteur (po/cm)
   - Longueur de la foulée pendant la marche (po/cm)

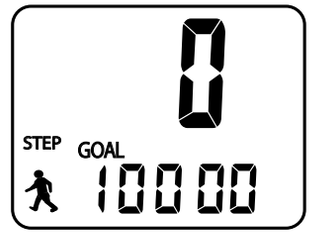
3. Modifier ces réglages en utilisant les boutons **Marche/ Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro**.
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes.

☛ *Calcul de la longueur moyenne de vos foulées pendant la marche afin d'évaluer avec précision la distance parcourue et la vitesse. Pour calculer la longueur moyenne de votre foulée, faire dix pas. Mesurer ensuite la distance parcourue (en pouces ou en centimètres) et diviser par dix. Le résultat donne la longueur moyenne de votre foulée.*

Podomètre

Le podomètre est un outil formidable qui vous permet de connaître le nombre de pas que vous faites, ainsi que les calories brûlées, la vitesse atteinte et la distance parcourue.

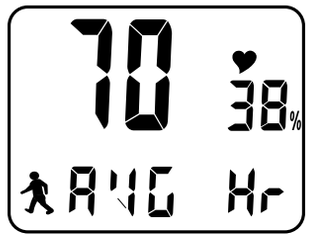
1. En mode Podomètre, appuyer sur le bouton **Marche/Arrêt** pour activer le podomètre. L'icône « 🚶 » clignote.
2. Commencer à marcher; le podomètre s'activera après 10 pas consécutifs.
3. Appuyer sur le bouton **Podo/Remise à zéro** pour faire défiler les réglages :
   - Nombre de pas/Objectif de pas
   - Minuterie/Calories brûlées
   - Distance parcourue
   - Vitesse de marche
   - Fréquence cardiaque moyenne*



4. Appuyer sur **Marche/Arrêt** pour arrêter le podomètre.
5. Pour réinitialiser le compte de pas et les données, appuyer sur le bouton **Podo/Remise à zéro** pendant 3 secondes. Le podomètre doit être arrêté pour réinitialiser les données.

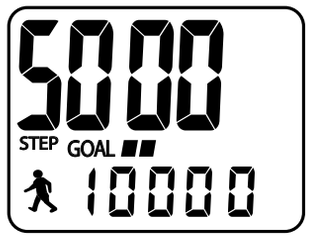
☛ *<u>Mode sommeil du podomètre</u> : Le podomètre s'éteint automatiquement s'il ne détecte aucun pas pendant 15 minutes, afin d'économiser la pile. Pour activer le podomètre, refaire l'Étape 1 ci-dessus.*

**Fréquence cardiaque moyenne : donne la fréquence cardiaque moyenne pendant l'entraînement. Il suffit que la fréquence cardiaque s'affiche pour activer le calcul automatique de la fréquence cardiaque moyenne.*



*Il n'est **PAS** nécessaire d'être en mode Podomètre ni que le podomètre soit activé pour obtenir la fréquence cardiaque moyenne. **TOUTES** les lectures de la fréquence cardiaque sont incluses dans la fréquence cardiaque moyenne.*

☛ *Affichage rapide du podomètre : Il est possible d'afficher vos progrès en mode Heure en appuyant sur **Podo/Remise à zéro**. Le nombre de pas effectués et l'objectif de pas s'afficheront pendant 3 secondes avant de retourner au mode Heure.*



Réglages du podomètre

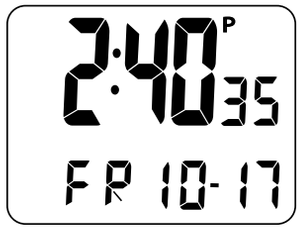
Le rappel de la fréquence cardiaque moyenne vous incite à atteindre votre objectif pendant l'entraînement en émettant un bip aux 5 minutes. Le niveau de sensibilité du podomètre comporte 3 niveaux de réglage : 1 = faible sensibilité, 3 = haute sensibilité.

1. En mode Podomètre, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur clignote.
2. Appuyer sur le bouton **Mode** pour faire défiler les réglages :

   - Évaluateur d'objectif ACTIVÉ/ DÉSACTIVÉ
   - Objectif de pas
   - Rappel de fréquence cardiaque moyenne
   - Niveau de sensibilité du podomètre
3. Modifier ces réglages en utilisant les boutons **Marche/Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro**.
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes.

Configuration de l'heure et de la date

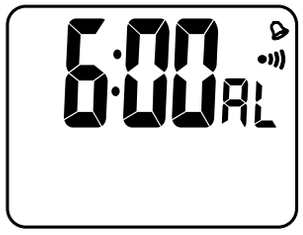
1. En mode Heure, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur clignote.
2. Appuyer sur le bouton **Mode** pour faire défiler les réglages :
   - Secondes
   - Minutes
   - Heures
   - Année
   - Mois
   - Jour
   - Format mois/jour
   - Format 12/24 heures
   - Tonalité (émet un bip lorsqu'un bouton est activé)



3. Modifier ces réglages en utilisant les boutons **Marche/Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro**.
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes.

Alarme et carillon des heures

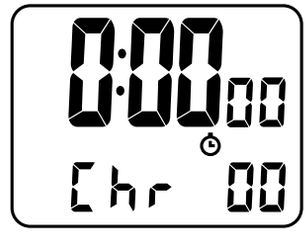
1. En mode Alarme, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur clignote.
2. Appuyer sur le bouton **Mode** pour faire défiler les réglages :
   - Heures
   - Minutes



3. Modifier ces réglages en utilisant les boutons **Marche/Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro**.
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes.

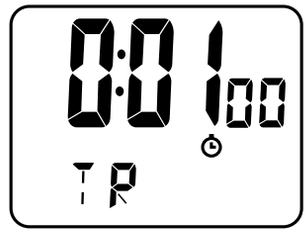
☛ *En mode Alarme, appuyer sur le bouton **Marche/Arrêt** pour activer ou désactiver l'alarme (•)); appuyer sur le bouton **Podo/Remise à zéro** pour activer ou désactiver le carillon des heures (🔔).*

Chronographe



1. En mode Chronographe, appuyer sur le bouton **Marche/Arrêt** pour commencer le chronométrage.
2. Appuyer sur **Podo/Remise à zéro** pour obtenir le temps de passage. Appuyer de nouveau sur **Podo/Remise à zéro** pour retourner au temps total courant.
3. Appuyer de nouveau sur le bouton **Marche/Arrêt** pour arrêter le chronométrage.
4. Pour réinitialiser le chronographe, appuyer sur le bouton **Podo/Remise à zéro** pendant 3 secondes (le chronographe doit être arrêté).

Compte à rebours – Configuration



1. En mode Compte à rebours, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur clignote.

2. Appuyer sur le bouton **Mode** pour faire défiler les réglages :
   - Secondes
   - Minutes
   - Heures
3. Modifier ces réglages en utilisant les boutons **Marche/ Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro**.
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes.

Compte à rebours – Fonctionnement

1. En mode Compte à rebours, appuyer sur le bouton **Marche/Arrêt** pour commencer le compte à rebours.
2. Appuyer de nouveau sur le bouton **Marche/Arrêt** pour arrêter le compte à rebours.
3. Pour réinitialiser le compte à rebours, appuyer sur le bouton **Podo/Remise à zéro** (le compte à rebours devrait s'arrêter).

Heure secondaire

L'heure secondaire est la deuxième heure affichée par la montre.

1. En mode Heure secondaire, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'afficheur clignote.
2. Appuyer sur le bouton **Mode** pour faire défiler les réglages :
   - Heures
   - Minutes

3. Modifier ces réglages en utilisant les boutons **Marche/Arrêt** ou **Podo/Remise à zéro**.
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyer sur le bouton **Mode** pendant 3 secondes.

Entretien

Pour assurer le bon fonctionnement de votre montre :

- Les boutons de la montre ne sont pas conçus pour être utilisés sous l'eau, car elle risque de pénétrer sous les joints d'étanchéité.
- Éviter les chocs et les impacts importants sur la montre.
- Garder le capteur supérieur et la plaque métallique arrière propres et éviter tout contact avec de la saleté, de l'huile et d'autres contaminants.
- Nettoyer régulièrement la montre avec un chiffon doux et du savon doux et de l'eau ou une solution nettoyante semblable.
- Éviter d'exposer la montre à des températures extrêmes.
- Éviter d'exposer la montre à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes de temps.
- Éviter d'exposer la montre à des produits chimiques comme de l'essence, de l'alcool ou des solvants.

Dépannage – Fréquence cardiaque

Si vous avez de la difficulté à mesurer votre fréquence cardiaque, suivre les étapes ci-dessous. Effectuer dans l'ordre chacune des étapes suivantes jusqu'à ce que vous puissiez mesurer votre fréquence cardiaque :

1. Vérifier que la montre est bien serrée à votre poignet. Une montre insuffisamment serrée rend la lecture de la fréquence cardiaque plus difficile.
2. Lorsque vous appuyez sur le capteur de fréquence cardiaque, assurez-vous d'y placer la *pulpe* des doigts plutôt que leurs extrémités.
3. Appuyer légèrement, juste assez pour activer le mode de mesure de la fréquence cardiaque. Le « bruit de fond » produit par les muscles lorsqu'on appuie très fort peut rendre la mesure de la fréquence cardiaque plus difficile.
4. S'assurer que l'endos en métal de la montre (le couvercle du compartiment de la pile) repose bien à plat sur la peau du poignet.
5. S'assurer que votre poignet et vos doigts sont propres et sans huile ou lotion.

(SUITE À LA PAGE SUIVANTE)

Dépannage – Fréquence cardiaque

6. Rester immobile et poser le bras sur une surface stable pendant la mesure de la fréquence cardiaque.
7. Nettoyer le capteur supérieur et la plaque métallique arrière avec du savon doux et de l'eau ou avec une autre solution de nettoyage semblable.
8. Humidifier avec de l'eau la pulpe des doigts en contact avec le capteur supérieur situé sur le dessus de la montre.
9. Humidifier avec de l'eau la surface de la plaque métallique arrière de la montre, ainsi que la peau de votre poignet.
10. Si la montre a été immergée dans l'eau ou exposée à une humidité excessive (dans une piscine ou sous la douche), sécher la montre avant de tenter de mesurer la fréquence cardiaque.

Caractéristiques

Podomètre

Plage affichable de pas : 0 à 999 999 pas
Durée de l'exercice : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
Distance maximale : 0 à 999 km/0 à 624 miles
Vitesse maximale : 36 km/heure/22,5 mi/heure
Plage de calories : 0 à 9 999 calories
Sensibilité du podomètre : 3 niveaux

Fréquence cardiaque

Plage de la fréquence cardiaque : 30 à 240 BPM
Alertes/Zones limites supérieure et inférieure de la fréquence cardiaque
Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (% de la FCM)

Heure

AM, PM, heure, minute, seconde
Format 12/24 heures
Calendrier : mois, année, jour affiché avec ajustement automatique pour année bissextile
Heure secondaire

Alarme

Une (1) alarme
Carillon de l'heure
Durée de l'alarme : 30 secondes

Chronographe

Résolution : 1/100 de seconde
Plage de mesure : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
Temps de passage

Compte à rebours

Résolution : 1 seconde

Plage de mesure : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes

Autre

Éclairage électroluminescent (EL) en rétroéclairage

Étanche jusqu'à 50 mètres

Tonalité activée/désactivée (ON/OFF)

Pile

La pile doit être remplacée de temps à autre, lorsque les conditions suivantes sont présentes :

- L'afficheur s'estompe en partie ou complètement
- La fonction de fréquence cardiaque ne peut être activée

La durée de vie de la pile varie selon l'usage de l'éclairage et de la lecture de fréquence cardiaque ou de podomètre (qui consomme beaucoup d'énergie).

Nous recommandons de faire remplacer la pile à un centre de réparation de montre pour s'assurer que les joints d'étanchéité ne sont pas endommagés.

La montre utilise une (1) pile au lithium standard : **CR2032**

Mode Arrêt d'alimentation

Pour prolonger la durée de vie de la pile lors de longues périodes d'inactivité, appuyer sur les boutons « **Mode** », « **Marche/Arrêt** » et « **Podo/Remise à zéro** » pendant 3 secondes. La montre s'éteint et passe en mode Arrêt d'alimentation. Pour réactiver la montre, il suffit d'appuyer sur n'importe quel bouton pendant 3 secondes jusqu'à ce que l'écran s'allume.

☛ ***MISE EN GARDE*** **:** *Le fait de passer en mode Arrêt d'alimentation réinitialisera la montre et toutes les données enregistrées.*

Brevets

La montre à fréquence cardiaque avec podomètre et la technologie **S-Pulse**^{MC} sont le résultat de recherches et sont protégées par les brevets de **Salutron, Inc.** suivants :

États-Unis : 5,738,104 & 5,876,350

Europe : EPO 0861045B1

Garantie limitée de un (1) an

Votre montre à fréquence cardiaque avec podomètre est garantie pour une période de **un (1) an** à partir de la date d'achat chez un détaillant autorisé.

Si la montre est défectueuse, la retourner avec le reçu original ou une copie au magasin où vous l'avez acheté ou à Salutron, Inc. pour que la **montre soit remplacée**.

Cette garantie couvre uniquement les défauts de matériel et de main-d'œuvre. Elle ne couvre pas la pile, les dommages causés par un abus, une mauvaise utilisation, un accident ou une utilisation commerciale.

Limitations

La garantie énoncée ci-dessus est la seule garantie applicable à ce produit. Toute autre garantie, expresse ou implicite, y compris toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adaptation à un usage particulier, est déclinée par la présente. Aucune information donnée verbalement ou par écrit par Salutron, Inc., par ses agents ou par ses employés ne constituera une garantie ou n'étendra d'aucune façon l'ampleur de la présente garantie.

La réparation ou le remplacement, tels qu'offerts par cette garantie, constituent le seul recours du consommateur. Salutron, Inc. ne pourra être tenue responsable pour des

dommages indirects ou consécutifs résultant de l'utilisation de ce produit ou de toute inobservation de toute garantie implicite ou explicite pour ce produit. Toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adaptation à un usage particulier relative à ce produit est limitée à la période de garantie, telle que décrite ci-dessus, sauf pour des dispositions prohibées par la loi. Les droits du consommateur peuvent varier selon les juridictions.

Clause de non-responsabilité

La montre à fréquence cardiaque avec podomètre n'est pas un dispositif médical et n'est pas conçue pour une application médicale ou pour l'observation des patients. Elle n'est pas conçue pour une utilisation commerciale.

Toujours consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique.

Les caractéristiques et l'apparence de votre montre peuvent varier légèrement par rapport à celles décrites dans le présent manuel d'instructions. Les renseignements contenus dans ce manuel sont offerts uniquement à des fins d'information et sont modifiables sans préavis.

S-Pulse est une marque de commerce de Salutron Inc.

Contacts

- Courriel : support@smarthealthusa.com
- Site Web : www.smarthealthusa.com
- Téléphone : 1-800-799-9951
- Adresse postale :

  Salutron, Inc.
  40979 Encyclopedia Circle
  Fremont, CA 94538

Copyright © 2010 Salutron, Inc. Tous droits réservés. La duplication ou la copie de l’ensemble ou d’une partie de ce manuel sans le consentement explicite écrit de Salutron, Inc. est interdite.